

世代を超えて笑顔がつながるスポーツ モルックの歴史と魅力 そして地域に広がる笑顔の輪

ホームガス課 東山 晃

皆さんは「モルック」というスポーツをご存じでしょうか。木製の棒を投げて木製のピンを倒し、得点を競うフィンランド発祥のスポーツで、子供から高齢者まで誰もが一緒に楽しめるのが大きな魅力です。

モルックとは？

モルックは1996年にフィンランドで誕生しました。そのルーツはフィンランドの伝統的なゲーム「キイッカ」にあります。より多くの人が気軽に楽しめる様に改良された結果、今では世界各国に広がり、毎年世界大会が開催されるほどの大人気スポーツとなっています。今年は8月14日から16日まで、フィンランドの首都ヘルシンキでの開催となっています。ちなみに世界大会選手権の出場資格は特になく、参加登録と参加費の支払いで出場可能となっています。

ルールはとてもシンプルで、1から12までの数字が書かれた12本の棒（スキttlと云います）を3.5メートル先に並べて、投げ棒（モルックと云います）を投げて倒します。倒れたスキttlが1本だけなら書かれた数字が得点。複数本倒れたら、倒れた本数が得点となります。倒れたスキttlはその場で立て直します。当然だんだん遠くなるので難易度も上がっていきます。交互に投げ合って50点ピッタリになると勝ちで、50点を超えると25点に戻されてしまいます。このあたりがモルックの楽しさの原点です。

奥深い戦略性と人をつなぐ力

一見シンプルに見えるモルックですが、実際には戦略性が高いスポーツです。どのスキttlを倒すかで得点とその後の展開が大きく変わり、一発逆転も大いにあり得るエキサイティングなスポーツでありながら、相手の得点やスキttlの配置を考える駆け引きは囲碁や将棋のような頭脳戦でもあります。

また、モルックは人と人との交流を生み出します。「ナイス！」「惜しい！」「よし！」「残念！」と自然とお互いに声がかかり、初対面の人ともすぐに打ち解けられます。年齢や性別、運動能力に関係なく誰でも同じフィールドで楽しめることが、モルックの大きな魅力でもあります。

小さな大会での優勝がきっかけに

妻とペアを組んで初めてエントリーした昨年8月の小さな地域の大会で、初出場初優勝をしてしまい、人生初の優勝トロフィーまで頂いたことでハマってしまいました。経験豊富な地元の猛者や、新進気鋭の若者を差し置いての優勝でした。その後今年の3月22日京都での小さな大会で2度目の優勝を果たしました（写真参照）。また、昨年11月には日本モルック協会のモルック指導員資格も取得しました。

地域のモルック団体 「布引モルック愛好会すまいる」

所属しているのは、伊賀地域で活動している団体「布引モルック愛好会すまいる」です。未就学児から還暦を過ぎた大ベテランまで60人以上の会員が在籍しています。現在のところ会則や会費、決まった練習会などは無く、随時オープンチャットで練習会の案内が届いて参加できる人だけが集まって練習をしています。また、より上達したい方々には大会出場のお誘いなどもあったりします。地域イベントへの参加や体験会の開催など、モルックを通じて地域のつながりを広げる活動も積極的に行っています。

これからのモルックに期待

モルックは、健康づくりや仲間づくり、世代間交流に最適なスポーツです。これからも多くの人に愛され、笑顔の輪が広がっていく事を期待しています。これからもモルックの楽しさを伝え続け、地域をもっと元気にしていきたいと思います。2026年6月7日第3回布引モルック大会に出場します。3度目の優勝目指して！



2026年3月22日 京都のダブルス戦で優勝した時の写真 優勝賞品と

フルタイム母が リンナイのデリシアを買ってみました！ 本当に時短になるの？

総務課 宇都宮 千怜

朝から仕事、夕方は子どものお迎えや買い物。帰宅したら夕飯作り、お風呂の準備、洗濯物の片付け…。フルタイムで働く親にとって、平日の夕方はまさに時間との勝負です。私も毎日「今日は何を作ろう」「1時間以内に夕飯を完成させたい」と考えながら帰宅し、頭の中は常にフル回転しています。

そんな中、以前から気になっていたリンナイの「デリシア」を購入しました。高性能コンロとして評判は聞いていましたが、本当に時短になるのか半信半疑。そこで今回は、リンナイ公式アプリを使ってカレー作りに挑戦してみました。

まずはいつも通り、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、お肉をカット。ここまでは一般的なカレー作りと変わりません。しかし、その後が違いました。

アプリでレシピを選び、表示された手順通りに材料をザ・ココットへ投入。コンロにセットして点火ボタンを押すだけです。さらに今回は、ご飯も炊飯鍋を使って同時調理してみました。お米を研いで炊飯鍋にセットし、こちらも炊飯モードでお任せです。

つまり、この日のメインである「カレー」と「ご飯」がどちらも自動調理状態になったのです。正直、「本当に放っておいて大丈夫？」という気持ちはありました。普段ならカレーの火加減を見ながら吹きこぼれを気にし、ご飯も炊飯器に任せるとはいえ、調理中は何となく気にしてしまいます。しかし、デリシアは火加減や加熱時間を自動で調整してくれるため、基本的には見守る必要がありません。



そこで私は、その時間を有効活用することにしました。

まず、翌日のお弁当の下準備。続いて洗濯物をたたみ、子どもたちの学校からのお便りを確認。さらに夕食用のサラダを作り、キッチン周りの片付けまで進めることができました。

普段なら「カレー大丈夫かな？」と何度も鍋を見に行き、気付けば他の家事が中途半端になりがちです。しかし今回は、調理をデリシアに任せている安心感がありました。

途中で子どもから「宿題見て！」と呼ばれても余裕を持って対応できたのも大きな収穫です。帰宅後の慌ただしい時間帯に、子どもの話をゆっくり聞ける余裕が生まれるとは思っていませんでした。

しばらくすると炊飯鍋のご飯が炊き上がり、続いてカレーの完成を知らせる合図。ふたを開けると、しっかり火の通った具材ができあがっていました。ルウを加えて少し仕上げれば、夕飯の完成です。

もちろん、食材を切る時間や後片付けの時間は必要です。そのため「料理時間がゼロになる」というわけではありません。しかし、カレーとご飯という夕飯の中心となるメニューをほぼお任せで作れるのは想像以上に便利でした。

今回使ってみて感じたのは、デリシアは単純に調理時間を短縮する家電ではなく、「夕方の貴重な時間を生み出してくれる家電」だということです。料理をしながら家事を進めたり、子どもとの時間を確保したりできるのは、忙しいフルタイム家庭にとって大きな魅力です。

帰宅後の1時間はあっという間に過ぎていきます。その限られた時間の中で、コンロの前に立ち続けなくて良いというだけでも大きな価値があります。

今回のカレー作りでは、「放っておける安心感」と「家事を同時進行できる便利さ」、そして「ご飯までお任せできる手軽さ」を実感しました。これからデリシアを使って、どれだけ夕飯作りがラクになるのか。次のメニューに挑戦するのが今から楽しみです。

